



Pode sentar e ficar em pé com assistência

Para pessoas que gostariam de poder sentar no assento do vaso sanitário com facilidade

D

Para se sentar e levantar do assento do vaso, você deve ser capaz de:

1. Manter o seu equilíbrio ao ficar em pé, inclinando-se para frente.
2. Mudar a sua postura batendo o seu pé e contando [1 e 2, 1 e 2].
3. Manter a postura correta para tirar ou colocar as calças.

Vamos praticar o exercício abaixo para realizar atividades diárias com segurança.

1

Exercício para coxas e panturrilha (10 vezes/lado)

Para fortalecer o músculo de ficar em pé e mudar de direção

**O ponto fundamental é empurrar um joelho com as duas mãos ao expirar.*



Coloque ambas as mãos em um joelho.



Pressione as suas mãos em um joelho. Ao mesmo tempo, levante os seus calcanhares do chão e fique assim por alguns segundos. Troque os lados e repita.

2

Exercício de extensão de pernas (5 vezes/lado)

Para mudar de direção no banheiro



Movaa sua perna esquerda para o lado o quanto possível e mantenha a sola do pé no chão.



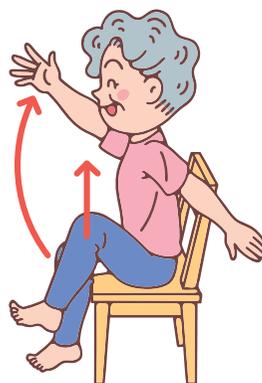
Repita o exercício para o lado oposto.

**Segure-se firmemente em uma cadeira para apoio.*

3

Exercício de pisada dos pés em posição sentada (20 vezes)

Para manter o senso de equilíbrio ao remover ou colocar calças e roupas íntimas



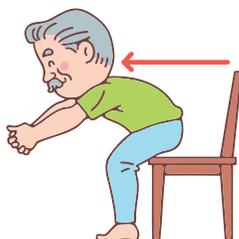
Permaneça sentado(a) enquanto bate os seus pés no chão.

*Levante a sua perna esquerda enquanto levanta o braço direito.

4

Exercício para os joelhos (3 vezes)

Para conseguir se levantar do assento do vaso.



Fique em pé com as suas mãos dobradas e os braços esticados para longe do corpo.

Levante-se de modo gradual com os joelhos ligeiramente dobrados para frente.

Dobre os seus joelhos um pouco mais.

5

Exercício de equilíbrio (10 vezes)

Para recobrar o senso de equilíbrio ao ficar de pé



Fique sentado(a) enquanto faz movimentos circulares com as suas mãos juntas e os braços esticados para frente.

*Estique os seus braços para frente o quanto possível até que o seu quadril esteja quase se levantando da cadeira.

D
E
F
G
Pode sentir e ficar em pé com assistência